

北加福智

*Bliss & Wisdom
of Northern California*



北加福智介紹

生命所求，各人相異，但終不離「快樂」之願；只是，其間迷障重重，歧途甚多，以致常常得非所願。為此，古來諸多聖者，諄諄引領人們回歸心靈，探尋真實的快樂之道。二千五百年前，釋迦牟尼佛開衍教法，即以「眾生皆得究竟離苦得樂」為本懷。

今日，時代洪流趨奔物質國度，身與心被錯置，不快樂的指數節節升高。上日下常老和尚深知佛法對人類心靈提升有無比的珍貴價值，為令教法長久住持世間，使僧俗二眾均能依憑佛法生生增上，於西元1993年創辦「福智」團體，財團法人福智寺——根本道場設在台灣新竹的鳳山寺。「福智」團體以推廣《菩提道次第廣論》為主軸，不惟著重完整道次知見之建立，又特重依見導行而達到離苦得樂之目標。因此，為落實佛法與生活相結合，相繼於1997年成立「慈心有機農業發展基金會」和「福智文教基金會」，並於2002年開辦「福智教育園區」。從有機農法、德育教學到生命教育，從身體健康、心地善良到心靈提升，從體認生命無限、確立長遠目標到實踐觀功念恩，點點滴滴的努力，都有著自利利他的願力。

「福智」學員們秉持上日下常老和尚的教授，透由研討班的課程及參與團體承辦的種種活動學習，以期將佛法與學者的身心相結合。目前共計學員兩萬多人，以台灣為主，亦遍及東南亞及美加等地。北加福智中心於西元2004年成立，秉持著日常法師以心靈提升、圓滿生命的目標，提供大眾身、心、靈健康的學習環境。



《菩提道次第廣論》的殊勝

「修學佛法，以遠程看，究竟的是成佛，但成佛須經過三大阿僧祇劫的時間，大家一聽這數字，心就冷了半截，實際上，真正的問題，不在時間的長短而在內容的好壞。若是壞事，即使一剎那也如坐針氈；若是好事，即使長時期也值得等待，三天、三年、三大阿僧祇劫，甚至無量阿僧祇劫也不怕啊！因此並不是一口氣立刻修得佛道、證得佛果，而是要步步增上，這就是廣論教授最美妙的地方……」

「這本書之所以殊勝圓滿，是因為它是由世尊傳承下來的，圓滿的師承需要三個條件：第一、由佛連綿不絕地傳承，第二、理路內容完整無缺，第三、延續傳承的祖師大德都是有修有證。因此這本書的教法是悲智雙運互相攝持，經得起千錘百鍊的。」

～日常老和尚《菩提道次第廣論》簡介

「大善知識——宗喀巴大師，掌握佛法的全貌，把三藏十二部的精華提煉出來，規劃出一條直接扼要且必不可少的成佛次第，做為凡夫成佛的指標。所以，《廣論》這本書就像一張『藏寶圖』，依著它，可以正確迅速的找到寶藏。」

～日常老和尚《菩提道次第廣論》簡介
(《福智之聲》第四十四期)

「宗喀巴大師的所有著作中，無有能與《菩提道次第廣論》流通的廣度與影響的深度相比擬者…。道次第的陳述非常清楚且有系統、容易瞭解、並能啟發學法者將所學付諸修行。」

～法王



《菩提道次第廣論》簡介

釋名《菩提道次第廣論》

※「菩提」就是我們祈求的果——佛果

佛是我們尊崇敬仰的人，是一個覺行圓滿的人，佛是梵文，翻譯成中文是「覺者」，覺悟世間的真理，證得究竟圓滿的果。我們祈求徹底的離苦得樂，而達到的目標就是佛。

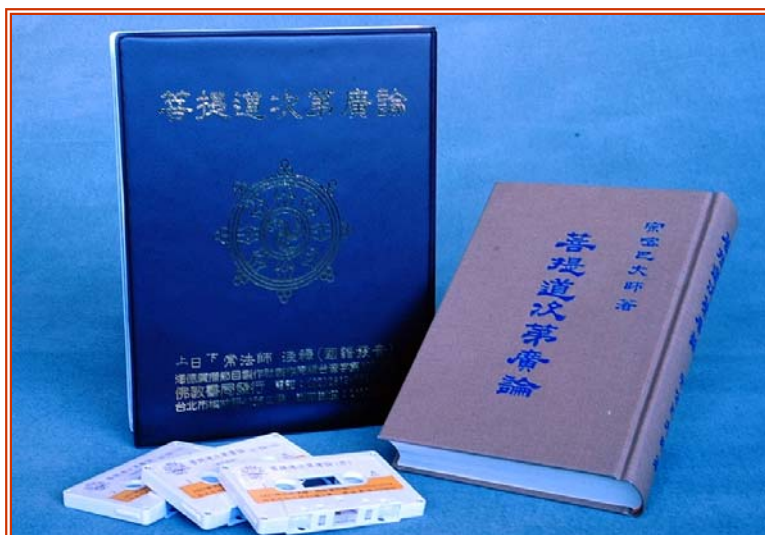
※「道」是為了達到這個目標的方法

※「次第」是努力的過程必須一步一步地循序漸進

※「廣論」就是詳細說明從凡夫到成佛這一條路

我們瞭解後照著次第努力實踐，結果就會出現。

《菩提道次第廣論》的結構分為五個部分：道前基礎，下士道，中士道，上士道，止觀。



道前基礎

道前基礎主要包括以下五方面:

1.聽聞軌理；2.親近善士；3.修習軌理；4.暇滿人生；5.道次引導。

「我們不管學習任何知識或做任何事情之前，一定要有妥善的準備工夫，做為往前跨或更深入的基礎。比如建造一棟摩天大樓，要先勘察地形，請建築師規劃，看看這塊地是否能負載得了這棟摩天大樓？然後才可以一層一層往上建。道前基礎就是『心理準備』……」

「道前基礎就是教導我們：既然得到了殊勝圓滿的教法，應該準備什麼？要具足什麼條件、用什麼方法才能趣入，進而修學？廣論告訴我們，要親近善知識才能趣入佛法，要思惟人身難得易失，才會策勵自己修學佛法。」

～日常老和尚

透過道前基礎的準備和認識後，趣入佛法所修學的三士道，也就是下士道、中士道、上士道的次第。



下士道

下士道主要包括以下四方面：

1.念死無常；2.三惡趣苦；3.皈依三寶；4.深信業果。

其中最主要的是皈依，為什麼要皈依呢？為了要離苦得樂，既然要離苦得樂，為什麼一定要皈依三寶呢？

「真正能幫助我們解決問題的人要具足四個條件，第一：他自己已解脫一切怖畏，徹底究竟圓滿解決。第二：他有能力幫助我們，能善巧方便度化求助於他的人。第三：他願意幫助我們，以大悲心遍救一切眾生。第四：他能普利一切有恩無恩，佛有大悲大智大力，救護一切有情，對一切眾生一視同仁，即使是屢次傷害他的提婆達多，佛依然救度他。至於供養與否都無關緊要，佛真正歡喜的是我們依著他教導的方法如理行持，因為佛的目標是救我們，他把自己解決的方法如實告訴我們，還得靠我們自己依法實踐才有可能跳出生死輪迴。以上四個條件唯佛真正具足。」

～日常老和尚



中士道

中士道主要包括以下四方面:

1.思惟苦諦；2.思惟集諦；3.思惟十二有支；4.思惟解脫生死正道。

「修道證果這一條路困難重重，若無強盛的推動力，是會半途而廢終至一事無成，所以我們要先認識苦，感其逼迫性策發修學，因此中士道說明的就是四諦：苦集滅道。集諦為因，苦諦是果，道諦是因，滅諦是果……」

「諸位應該能清楚地認識，欲修學佛法先得生起厭離心，否則會貪著世間的安樂，欲救度眾生也得靠出離心昇華為菩提心，否則自不知苦怎知眾生苦？小乘解決自身的問題尚且要厭離心，大乘要度眾生不修厭離心可以成辦嗎？所以，我們一定要了解這個次第的必要性，由修習中士道進一步修學上士道。」

～日常老和尚



上士道與止觀

上士道與止觀主要包括以下四方面:

1.發大菩提心；2.修菩薩行；3.奢摩他；4.毘鉢舍那。

「修中士道後，進一步就該想到：一切眾生沉沒生死苦海，只是自己解決生死，仍不能救度一切眾生；為救度一切眾生，自己必須成就無上佛果。由此發起菩提心，求受菩薩戒，學習六度，修學四攝，就是上士道。成佛的因是菩提心，怎樣使這個因究竟圓滿呢？廣論在最後一部分說到『止觀』，止觀兼修才能明了見真實義，詳細抉擇清淨正見。」

～日常老和尚

以上五個部分不是孤立無關，而是脈絡貫穿的，是成就無上菩提必經的過程。



設立研討班的意義

日常老和尚之所以設立研討班有其深遠的意義：

- ※ 如果獨自研讀書籍，雖然書的內容很動人，但總覺得印象模糊不夠深入，如果與人切磋研討，甚至各抒己見愈辯愈明，最後通曉文義刻入心板！
- ※ 各位是否有過這個感覺？雖然想學佛，但總被俗務纏身或為世間朋友牽扯，而力不從心甚至退怯不前！如果加入研討班，看到圈子裡同行善友對佛法的好樂心、精進心，自己怎敢放逸懈怠呢？無形中團體就對我們起了保護作用。
- ※ 各位對「業」是否真實的認識？如果答案是肯定的，應該能了解：今天能學習研討是過去生努力的結果；而今日認真研習是往後繼續學習的因。更重要的，只要我們如理如量的努力，所謂「感應道交」，一定感得佛菩薩攝持，使我們今生修學順利，來生在佛法團體裡。

「《菩提道次第廣論》的殊勝內涵真是美不可言，這個寶藏是取之不盡用之不竭的，希望我們都能用心探索，嘗到甘露法味。」

～日常老和尚《菩提道次第廣論》簡介



日常老和尚生平

上日下常老和尚西元1929年出生於江蘇省崇明縣，從小父親即教導他背誦四書五經，並鼓勵他出家利益眾生。西元1946年隨叔父來台，爾後畢業於台南工學院土木工程（成功大學前身）。西元1965年於苗栗獅頭山元光寺出家，長年親近海內外漢傳及藏傳佛教界各方之大德，遍學大小乘佛法，一生持戒嚴謹。多年來於海內外弘法不遺餘力，尤其致力於《菩提道次第廣論》、《南山律在家備覽》等之弘傳。西元1993年創辦福智團體，並成立比丘、比丘尼僧團。



日常老和尚出家最初修學淨土法門，西元1970年代初日常法師來美。在美期間，日常法師除了漢系外，還接觸北傳的，如日本、韓國，南傳的，如泰國、緬甸等，乃至遇見西藏的藏系佛法。日常法師發現藏系有其殊勝的特長和內涵，包括了理論上的完整無瑕，實踐上的可修可證。日常法師感受到，《菩提道次第廣論》的教授對當代世人無無比殊勝的利益，因為它是諸佛的心要，經過歷代祖師圓滿的傳承下來！老法師結合在佛法上修行的體驗，及配合當代眾生的條件，把《菩提道次第廣論》介紹給出家眾和在家眾，並根據現代社會的現狀，很善巧地引導學員把佛法運用到生活中，使大家能夠一同品嚐甘露法味。

老和尚悲愍眾生，感念人類升沈的樞紐在教育，故戮力推廣德育，於西元1997年發起成立福智文教基金會，推廣多項活動，舉凡教師、教育行政主管、大專青年、工商企業主管等成長營隊，在社會各層面皆產生極為正面迴響。此外，更關懷眾生健康及生態環境的保護，於西元1997年創辦慈心有機農業發展基金會，協助許多農友從依賴農藥及化肥的慣行農法轉為有機耕作，經過多年努力，獲得政府及各界的肯定。並透由發展有機耕作過程，希望減少殺生，為更多有情



生命創造清淨的生存空間，也為後代子孫留下一片淨土。近年來，老和尚更察覺食品化學添加物氾濫，嚴重危害大眾身體健康，於是由在家弟子成立里仁公司，開發健康安全的加工食品及生活用品，希望形成生產者、銷售者、消費者，三者之間誠信互助的善業循環。

老和尚以多年的修學體驗，認為良好的環境是教育的關鍵，西元2000年於台灣雲林縣古坑鄉創辦福智教育園區，其範圍涵蓋國小、國中、高中，未來亦將擴及至大學，並規劃終身學習園區，希望能真正達到孔子所言：「老者安之、朋友信之、少者懷之」的良善淳厚社會。

日常老和尚於西元2004年10月圓寂，鳳山寺的羯摩僧團同在家弟子繼續承擔老和尚的弘法利生事業，其事業對當今社會有廣泛而深刻的影響！



北加福智課程活動一覽表

佛法研討班(中/英文)

每週上課兩小時，學費全免。由淺至深、有次第地學習佛法，教導忙碌的現代人，如何來轉化煩惱，紓解壓力，心靈提升，將佛法落實於生活中。共分為初階班、中階班以及進階班。

初階班：修學如何正確聽聞佛法、如何依師、如何善用暇滿人身等佛法觀念。修學念死無常、皈依三寶、業果等概念。

中階班(需要上過初階班)：修學生命流轉(六道輪迴)、四聖諦的苦集二諦、十二緣起。修學發菩提心、行菩薩行、六波羅密多。

進階班(需要上過初/中階班)：在深入研討義理之餘，學習將佛法實踐於生活中。

法會

新春朝禮法會、浴佛法會、圓根燈會、定期廣大供養及誦經等。

福智人生成長學坊

為了因應現代人，充滿緊張壓力的生活，提供一個能令身心靈獲得生命活力的補給站。

健康環保系列：●健康素食講座 ●醫療養生保健講座 ●飲食與大地 ●有機農場巡禮 ●太極拳 ●優質生活講座

心靈小品系列：●矽谷人的職場智慧 ●矽谷人的領導素養

●打開心窗說亮話—親子溝通的藝術 ●心靈電影

生命潛能系列：●矽谷人的快樂密碼—生活與佛法講座

兒童青少年德育班 & more

兒童青少年德育班：薰習聖賢智慧如弟子規等，啟發孩子的善心善行

大專班：探討無限生命、生涯規劃等課題

家長成長班：身、心、靈成長系列課程

佛學入門講座

生活與佛法等。



「慈心有機農業發展基金會」簡介

一念慈心，萬物歸仁！秉持「慈心不殺」的精神，日常老和尚帶領弟子在有機農業的領域努力，從不可能走向可能，也讓許多土地重現生機。佛弟子和農業結緣，一群人願意櫛風沐雨，近十年的辛苦摸索，與病蟲害周旋，而後結合專家學者，加上政府的輔導，從外行變成越來越有經驗。

由於現代農業使用農藥、化肥，令山川變色，而依附在大地上的許多生命也受到傷害。看到這個現象，老和尚跟弟子說，他不忍心這麼大量殺生的業，在世間繼續惡性循環下去，越演越烈。老和尚指出：「如果農藥、化肥再繼續使用，最後人類只有三種選擇：毒死、餓死、戰死。不是被農藥、化肥毒死；就是土地酸化長不出東西，人類活活餓死；最後為了爭食，互相殘殺而死。」就是這份普緣一切眾生的菩提心，啟動慈心有機農業的善業巨輪，感召許多人投入，改變原先的無奈，轉化成無限希望。

慈心事業的宗旨理念——

- 促進身心健康，造就圓滿人生。
- 回復大地元氣，饒益世代子孫。
- 推廣慈心事業，建立誠信社會。



「福智文教基金會」簡介

教育是人類升沉的樞紐，其層面涵蓋家庭、學校及社會，其內涵包括道德倫理與知識技能，終極乃至心靈提升、生命圓滿。上日下常老和尚在推廣佛法多年後，發現社會風氣敗壞，道德頹喪，省思要生命圓滿必須有善良社會作為基礎，於是站在第一線推廣德育，呼籲做好教育紮根工作。

老和尚期許「一肩擔如來志業，一肩挑儒家文化」，數年來透過文教基金會，舉辦諸如「全國教師福智成長營」、「全國校長主任福智成長營」、「全國大專青年福智成長營」、「教育行政人員福智成長營」等大型活動，在教育界產生極為顯著的正面回響。

文教事業的宗旨理念——

- 促進心靈淨化，塑造完美人格。
- 重建倫理道德，發揚文化傳統。
- 提昇精神文明，圓成大同世界。



佛法新班 Buddhism Classes

當我們享受著當今社會豐富的物質生活，
我們的內心是否一直感到滿足和快樂？
佛法可以幫助我們尋求生命的意義，
使我們與親友同事之間更和諧。
本研討班是基於宗喀巴大師所造「菩提道次第廣論」，
是修學佛法的基本課程。

除了位於Sunnyvale的北加福智中心之外，
目前北加福智研討班尚遍佈其他灣區各城市。

舊金山： ●San Francisco (Sunset區)

沙加緬度： ●Sacramento ●Davis

東灣： ●El Sobrante ●Berkeley ●Fremont ●Walnut Creek

半島區： ●Foster City

期待您加入我們的行列！



北加福智

Bliss and Wisdom of Northern California

佛法研討班 Buddhism Classes

福智人生成長學坊 Body/Mind/Spirit Classes

兒童青少年德育班 Teenagers' Virtuous Deeds Classes

心田之家

Heartland Society of Northern California

健康食品 Health Food

有機蔬果 Organic Produce

書籍文物 Books

日常用品 Household Items

Address 地址: 1170 Kern Ave, Sunnyvale, CA 94085

Phone 電話: (408)245-2228 Fax 傳真: (408)245-2221

Hours 時段: Tue-Sun 10-6

Email: info@bwnc.org or visit us at: <http://www.bwnc.org>

